

Hallo Mirtel,

Ik heb je boek "noten gekraakt" met heel veel plezier gelezen. Het was verbazingwekkend hoe vaak ik mijzelf in jou herkende. Geweldig geschreven, leest makkelijk weg en nodigt uit om verder te lezen. Kortom: ik zou heel graag zelf een exemplaar in mijn boekenrek hebben staan (had dit boek geleend).

Niet altijd, Mirtel Gommans ... :)

Recent ben ik tot het inzicht gekomen dat er in mij verschillende subpersoonlijkheden zitten, die ik bovendien nog niet allemaal zie. Door hen niet te zien, respecteer ik hen ook niet en doe ik hen heel veel onrecht aan. Dat is niet goed, dus ik ben er nu op gericht om hen te ontmoeten :)

En degenen die ik wel zie (D. die erop gericht is om anderen gelukkig te maken en zich daarbij wegcijfert, D. die ook het beste wil voor zichzelf en daaraan voorbij gaat, D. die zich kwaad maakt om onrecht bv., D. die zich kwaad maakt omdat hij niet erkend en gewaardeerd wordt, D. als de innerlijke criticus die oordeelt en veroordeelt, het kind D. dat nauw verwant is met mijn ziel...) doe ik vaak ook onrecht aan. Tijd dus om hen te erkennen en bondgenootschap af te sluiten, want we hebben elkaar nodig :)

De innerlijke reis die ik momenteel maak, is dus nog niet af... :) Laten we zeggen dat ik nu op weg ben naar de volgende etappe. En ik ben aan het schrijven gegaan :)

Als mijn verhaal af is, deel ik het met jou, Mirtel :) ook met de mensen in jouw community.

Ben nog steeds heel dankbaar dat jij jouw verhaal hebt gedeeld... Jouw boek heb ik heel dicht bij mijn hart en mijn ziel. Er staan heel veel zaken in, die voor mij heel herkenbaar zijn en vaak ook nog werkpunten zijn. Jij inspireert me dan.

<3

Hoi Mirtel,

Ik heb je boek gelezen en ik moet zeggen dat ik erg onder de indruk ben. Vreemd om dingen te lezen die ik mij nog herinneren kan en vreemd om te lezen dat je toch niet zo stoer was als ik altijd heb gedacht!

Na vier uur slapen en tien uur rijden ben ik zaterdagmiddag veilig thuisgekomen.

Om mijn adrenaline terug op het normale peil te krijgen, wilde ik alvast een begin nemen met Noten Gekraakt, als aanloop naar een deugddoende siësta.

Die is er nooit gekomen ! In één ruk heb ik het boek uitgelezen. Wat een geweldige reis door het leven van Mirtel. Dank je wel om dit zomaar te delen.

En dat allemaal terwijl jij mee stond te springen met The Stones die avond ☺.

Wat onvoorstelbaar herkenbaar allemaal... van de diefstal in de snoepwinkel tot de eerste seks... van de ontrouwe ouder tot de dood van een broer...

Heel verschillend van mijn leven en toch zo hetzelfde. En heel verschillend van mijn boek maar toch zo hetzelfde.

De paragraaf op p. 200 wordt mijn nieuwe mantra.

Hallo Mirtel,

Wat een mooi boek. Mooi om te lezen wat je in het leven bent tegen gekomen en hoe je hiermee bent omgegaan. Tegelijkertijd wordt je aan het denken gezet over hoe jezelf in het leven staat. Een boek wat ik zeker anderen zal aanraden en zelf nog eens zal openslaan.

Dag Mirtel,

Graag zou ik je willen bedanken voor de mooie tekst die je hebt geschreven in je boek "noten gekraakt". Ik werk als verpleegkundige binnen Mondriaan en heb dit boek gewonnen door een mail te sturen.

Wat een mooi openhartig boek. Knap om dit alles zo open en eerlijk op te schrijven.

Met name "het geloven in jezelf en vertrouwen in eigen kunnen", neem ik mee uit dit boek.

Dank hiervoor.

Hallo Mirtel, gisteren heb ik je boek uit gelezen. Af en toe moest ik tijdens het lezen een traantje laten. Mooi dat je zo open en eerlijk over je zelf kon schrijven. Bedankt voor het schrijven v.d. boek en veel geluk voor je verdere levensweg.

[@SwitchZin](#) Ik heb gisteren je boek gelezen, in een ruk uit. Mooi hoe je jouw proces beschrijft, herkenbare keuzes om bij de Liefde te komen.

Hallo Mirtel,

Ik heb je boek in de kerstvakantie gelezen, geweldig om deelgenoot te zijn van jouw levensreis met al jouw ervaringen en te zien hoe je dit hebt gebruikt om het leven in eigen hand te nemen, je lessen te leren en steeds meer vanuit je eigen kracht te gaan leven. Ben blij dat je ons komt inspireren volgende week 😊

'Nogmaals dank voor je leerzame boek. Ik vond het een verademing om te lezen. Steeds meer je eigen leven leiden. Met liefde voor de ander. Maar zeker ook voor jezelf.' x

Heb je boek uitgelezen. Ik heb er de tijd voor genomen, om verhalen goed te herkauwen. Mooi boek, leuk omdat ik ook een beeld nog van jou heb van jouw 15e, herinner me bijvoorbeeld een feestje bij jou thuis. De vragen hebben me aan het denken gezet.

Hartelijk dank voor je waardevolle boek. Ik heb het in een keer uit gelezen waarna mijn partner het boek is gaan lezen. Veel respect heb ik voor je openheid en je woordkeuze naar alle betrokkenen. Door de kracht die ik in mijzelf ervaar en de oprechte liefde van mijn partner, kan ik eindelijk het leven leiden wat ik, wat wij willen, en zijn heel gelukkig. Mirtel, nogmaals bedankt voor je heel mooie verhaal. Het heeft mijn keuzes bekrachtigd.

Mirtel, jouw boek is totnutoe het meest indrukwekkende boek dat ooit iemand uit Nederland geschreven heeft (ik ben al op driekwart ervan) en vind gewoon dat iedereen dit moet kopen en voor de kerst is het zelfs een eye-opener om over na te denken met die dagen. De vragen die je na elk hoofdstuk stelt zijn ook passend tijdens die dagen en de dagen na Kerst. Nogmaals complimenten Mirtel !

Ik heb het boek uit en Mirtel je hebt hiermee een meesterwerk voltooid echt waar !! Wat een volmaakte levensbeschrijving met alle ups en downs en de lessen en diepere lagen van jaren vol beleving, dieptepunten, hoogetpunten, emotie, gevoelens, ziel en zaligheid en wat al niet meer. Completer kan haast niet. En wat een durf en moed om zo een ander meer dan een kijkje te gunnen in jouw zieleroerselen en alles wat erbij hoort. Ik durf te beweren dat dit een uniek toonbeeld is van moed, durf, klasse, lef, begin, einde, lief en leed, vallen en opstaan, valkuilen en oplossingen, volharding, strijd, tranen van verdriet en van intens geluk, sorry voor deze lofrede maar die verdien jij gewoon en okee dan maar met wat meer tekst. ik neem hier echter niets van terug Mirtel. Je kunt Latijn en ik geef je dan ook tot slot deze mee: Hoc est tetragrammaton. (Het is wat het zijn zal).

Ik ben trouwens je boek ah lezen.. Wat hebben wij een parallellen zeg..
Meer dan ik kon vermoeden...

@SwitchZin geweldig **#boek**. Helemaal uit en zo herkenbaar **#wauw**

Ik werd van de week heel rustig doordat ik aan jou dacht en wat jij in jouw boek schrijft. Dank je wel voor het delen van jouw verhaal! Geeft me nu kracht!

Je boek is mooi. Raakt me. Herkenning zonder vergelijk. Open. Kwetsbaar. Eerlijk. Bijzonder. Mooi dus.

Ik heb je boek gelezen met enige nieuwsgierigheid.... Verrast dat onze levens een beetje op elkaar lijken. Fijn om lezen en sterk van je om zo open en kwetsbaar te zijn. Erg dapper! Het heeft mij een stukje erkenning gegeven... Nog een fijne reis gewenst

In 1 ruk boek van **@SwitchZin** uitgelezen. Mooi hoe open Mirtel over haar leven vertelt. Heel herkenbare dingen. Dankjewel voor het delen.

Je hebt een mooi boek geschreven Mirtel! Brene Brown zou het zo als voorbeeld van kwetsbaar op durven stellen kunnen nemen.

'Hallo Mirtel, heb net jouw boek uit.. Deel 6 is een prachtige synthese, vind ik. Jouw verhaal lezen, en het stellen van jouw vragen, het delen van inzichten en ervaringen, heeft ook mij veranderd. Dankjewel! Ook voor openheid. Heel sterk van jou.. Ik neem jouw boek mee op vakantie straks om een aantal dingen te herlezen en op mijn leven toe te passen. Zal zeker nog met jou van gedachten wisselen..

Met groot genoegen mag ik je laten weten dat jouw boek een grote inspiratiebron voor me is, ik herkende mezelf er heel veel in, vooral hoe sterk je altijd heb gehouden tegenover anderen, hoeveel energie het jou uitgeput heeft, maar toch de kracht heb gevonden om de hulp aan te nemen die je zo nodig had.

Hoi Mirtel. Vond je boek mooi en pakkend!

Boek is n echte aanrader, kheb hem bijna uit. Leest heerlijk, je zou t t liefst in 1 keer willen uitlezen. Mirtel goed gedaan dame!

Aan een stuk door het boek van [Mirtel](#) gelezen. Was te boeiend om opzij te leggen. "Dan is het leven goed zoals het is, ben ik goed zoals het is, is de ander goed, is dat wat gebeurd goed. Is alles goed."

Niets fijner dan op deze druilerige zaterdag het boek 'Noten gekraakt' van Mirtel Gommans uitlezen. Met veel respect lees ik haar openhartige verhalen gepaard met kwetsbaarheid. "Dingen gebeuren, als je ze opmerkt kun je ervan leren, als je ze niet opmerkt, ben je er nog niet aan toe." Leestip!

Niksen. niets moeilijker dan dat. toch gaat het me hier aardig goed af. lezen, snorkelen. fijne bezigheden waar ik thuis de tijd niet voor neem (of niet kunnen bij gebrek aan mooie visjes in de buurt). en waarvan ik voel dat het goed voor me is, ondanks de drang om dingen te moeten doen. Eindelijk begonnen in het mooie boek van Mirtel Gommans. ik wil blijven lezen, zo fijn en puur vind ik het geschreven. zal ook de akelige herkenbaarheid zijn. confronterend, maar ook leerzaam. compliment!

Kreeg voor mijn verjaardag jouw boek. Heb het in 2 dagen uitgelezen. Een mooi boek, waar ik zeker wat aan heb gehad. Jouw boek wordt nu door mijn vriendin gelezen en die is ook weer enthousiast.

Beste Mirtel, gisteren een dag naar het strand van bloemendaal gegaan en daar jouw boek uitgelezen. het grootste deel had ik al binnen een paar dagen gelezen maar het laatste deel bleef steeds liggen. ik vond het mooi en openhartig, aangrijpend en eerlijk, en ik denk dat jouw boodschap heel goed overkomt. het stukje van de muis in je toilet die niet weg wilde spoelen, het paard dat steeds door de benen zakke, en erg grappig om te lezen, natuurlijk leef ik helemaal met je mee als je over Martijn schrijft, wat een onmacht zeg. Jouw boek vond ik erg mooi! komt er nog een vervolg?

"Goed boek over licht leven en geschreven door een dappere vrouw!"

Heb je boek uit. Prachtig. Ook heeft het me op wat ideeën gebracht waar ik nog wel eens met je over wil kletsen.

Hoi Mirtel,

Het boek gelezen, knap dat je dat allemaal zo aan het papier toevertrouwt! Ik heb je weer wat beter leren kennen. Als ik eerlijk ben sluit je literair gezien, niet meteen aan achter Mulisch. Wel vind ik het een indrukwekkend relaas van hetgeen je meegemaakt heb en ik heb enorm veel respect voor het geschrevene. Het feit dat je dat wil delen en zo mensen iets wil bieden.

ik heb je boek tijdens de avond van Selexyz gekocht en het in 1 x uitgelezen: mooi, open, moedig en soms (helaas...) herkenbaar verhaal!

Via een vriendin kwam je boek bij mij terecht. Heb het net uit, erg mooi! Veel herkenbaarheid ook!

**Prachtig geschreven! Dankbaar dat ik @SwitchZin heb ontmoet. Nu verder lezen...
#notengekraakt**

Leestip: 'Noten gekraakt' van @SwitchZin. Wat een openheid en herkenning! En ik ben pas halverwege, zo mooi! #taboe #ggz #psychiatrie

Dag Mirtel,

Ik heb je boek gekocht in Maastricht. Ik heb je boek aan een stuk doorgelezen, kon niet stoppen. Boeken die een persoonlijke getuigenis zijn, zijn eigenlijk nog betekenisvoller dan alle wetenschappelijke boeken samen over psychische kwetsbaarheden.

Ik heb verschillende zinnen uit je boek opgeslagen en naar vriendinnen gestuurd omdat ze van heel veel echtheid getuigen.

Ben ook 'noten gekraakt - leven als een zondagskind' van [Mirtel Gommans](#) aan het lezen en ik vind het ijzersterk van jou, Mirtel, dat je zo jouw authenticiteit en kwetsbaarheid met ons kunt delen. Aanrader voor iedereen die een hart onder de riem verdient, en door het lezen van jouw verhaal die mooie mens kan worden en zijn die hij of zij in wezen is. Dank je, Mirtel, dit is mooi, dit is uniek wat jij met jouw gevoel en jouw ziel voor de mensen doet. *respect* *bewondering*

Zojuist het boek van [Mirtel Gommans](#) 'noten gekraakt - leven als een zondagskind' uitgelezen. Dik anderhalf jaar met haar samengewerkt en nooit kunnen bevroeden dat er een dergelijk levensverhaal schuilging achter deze krachtige vrouw. Een levensverhaal - zo puur beschreven dat je als lezer meevoelt met haar emoties en gedachten. Sommige punten heel herkenbaar (ook voor mij). Prachtig boek en een aanrader voor iedereen.

Hoi Mirtel, ik heb je boek ontvangen en gelijk in een adem uitgelezen! Nu n paar dagen later komen er steeds flarden voorbij...Ik wil graag wat flarden met jou delen:
-voorin de mededeling:kom je fouten tegen in de tekst, dan graag mededelen....Ja, ik mis een s op bladzijde 79
-jouw zorgvuldig uitgezochte kaft heb ik eraf gehaald, blanco vind ik mooier
Enne pffffff wat "ben ik toch een muts" wat ik wil zeggen.....:bovenstaande zegt iets over mijn perfectionisme ...wat ik nog veel teveel van hoe anderen naar mij kijken laat hangen/beïnvloeden
Zo open, eerlijk en naakt (kwetsbaar) als jij het schrijft.. zouden meer mensen moeten doenwat zouden anderen daar van vinden, alle emoties die daarmee opgeroepen/vrij zullen komen....no way-in die trein wil ik niet nog een keer...blz.107 (koffiezetten) die manier heb ik ook gedaan (tijdens het lezen biggelden de tranen over mijn wangen) dat wil ik niet nogmaals ervaren..
En dan die briefjes/notities zo herkenbaar...zelfs personen/personages erin ken ik "persoonlijk"..
Ik kan er bijna een boek over schrijven hahahahaha

Korter, krachtiger : Top-boek, komt bij mij DIEP binnen, zo herkenbaar en zoveel om 'innerlijk' van te leren.

Ik hoop dat ik nog lang de flarden in mijn hoofd, hart voel passeren zodat ik ook "lichter mag leven en menig nootje kraak om 'naakt' mijn waarden te weten.....

Veel getypt op mijn gsm-toetsenbordje allemaal om te zeggen: Dankjewel

Vanmorgen begonnen in je boek www.notengekraakt.nl, [Mirtel](#). Ben halverwege, maar had 'm zo uit willen lezen! #gezinsleven Ik heb nog geen woorden voor je verhaal... Het raakt in ieder geval!

Mirtel, je bent een kanjer en je boek is een aanrader voor iedereen die af en toe twijfelt aan zichzelf, zich afvraagt waarom het leven niet altijd even leuk of eerlijk is, zich laat lijden door omstandigheden en andere mensen of gewoon het verhaal van een bijzondere vrouw wil lezen!

Dag Mirtel,

Ik dacht ik doe het ook eens: niet gebruikelijk maar toch doen wat in je hoofd op komt. Ik heb de afgelopen dagen hele leuke momenten gehad maar ook hele zware. Ik werd vannacht om 4 uur wakker. Ik heb even in je boek gelezen en dit gaf mij een dusdanige rust zodat ik daarna weer diep in slaap viel. Hierdoor heb ik vandaag weer gelukkig energie.

[@SwitchZin](#) Niet zomaar 9 recensies, 5 sterren:

"Meer open, eerlijk, oprecht en echt kan een mens volgens mij niet zijn" En zo waar!

Ik heb je boek in een middag en avond uitgelezen. Ik vond het een mooi en bijzonder boek. Mooi, omdat je zo oprecht en eerlijk bent; dat raakt. Bijzonder, omdat ik door jouw boek weer wat meer inzicht over mezelf kreeg. Dankjewel hiervoor en hopelijk blijf je schrijven.

Hi Mirtel,

Het boek moet echt even zakken. Ik reageer vaak secundair. Veel herkenningspunten: zieke ouder, 'vrije' opvoeding, sterk zijn tot je omvalt, een partner die veel steun nodig heeft, enz.

Mooi dat je zo oprecht en open je verhaal doet. Door je voorbeelden over de honden en je omgang met paarden, zie ik ook hoe je hoe je tot zelfinzicht bent gekomen. En daarna wordt alles in deel zes nog eens op een rijtje gezet. Ik merk wel dat het een gevoelige snaar bij me raakt wanneer je het over vriendschappen hebt. Dat is voor mij nog wel een pijnlijk punt.

Een ander moment uit het boek: de manier waarop jullie in harmonie Johan uitgeleide doen, is heel ontroerend en getuigt van innerlijke wijsheid.

Hoi Mirtel,

Jou boek was een mooie aansluiting op de vragen die ik voor mezelf aan het beantwoorden was.

Leuk te lezen over jou jeugd, de doe maar tijd, het gaan en komen van vriendschappen en vriendjes, ik dacht vaak dat ik de enige was waarbij alles steeds stuk liep..

Ik werk ook in de psychiatrie en het lukt mij goed om altijd voor iedereen klaar te staan met aansluitend advies. Voor mezelf werkt het anders uiteraard en creëer ik chaos.

Uit jou boek werd me duidelijk dat ik te sterk overkom en veel lach in het leven waardoor ik een vertekend beeld afgeeft, hierdoor laat ik mensen te weinig toe om tot de kern te komen.

Ik heb door jou boek ff in de spiegel mogen kijken!

Heyhey,

En ja...ik heb mijn eerste exemplaar gisteren uitgeleend en nu al reactie van een vriendin binnen.

Ook al positief, hoe kan het ook anders!

Aanrader om in 1 ruk uit te lezen....

Ik ben begonnen en kan bijna niet stoppen, zo herkenbaar! Alle herinneringen komen spontaan boven.

Dag Mirtel,

Ik kan je wel zeggen dat je boek me nog dagelijks helpt. Het heeft veel indruk op me achtergelaten. Ik voel ook echt dat ik zowel bewust als onbewust het leven wat lichter kan maken en ervaren. En daarna komt inderdaad het gevoel dat je er sterker van word. Ik heb het tweede boek gegeven aan mijn psycholoog. Ook tegen haar heb ik verteld dat het voor mij veel heeft betekend en dat het een zeer interessant boek is.

Niet alleen in mijn privéleven helpt het boek maar ook in het zakelijk leven en de combinatie zakelijk-privé helpt het boek mij.

Hoi Mirtel,

Ik heb afgelopen vrijdag je boek gelezen en voordat ik het wist was deze alweer uit. Oftewel in 1 keer gelezen. Grote complimenten voor je boek. Je mag hier met recht heel erg trots op zijn.

Ik heb gelachen, gehuild en ik ben nog steeds hierover aan het nadenken. Zeker een boek wat je bij blijft en waar ik nog veel aan zal terugdenken in bepaalde situaties. Voor mij zijn bepaalde stukken zeer herkenbaar en kon ik ook letterlijk voelen wat je met bepaalde situaties bedoelde. Wat een verademing dat, soms moeilijke situaties, nu eens op een eerlijke en niet bewerkte wijze worden beschreven.

Gewoon zoals het is en dat is mijn inziens toch ook meer dan goed.

Hoi Mirtel,

Ik heb je boek trouwens tijdens het paasweekend gelezen. Ik vond het erg mooi om te lezen en bewonder je moed om zo open en eerlijk te zijn over jezelf. Ik moet ook eerlijk zeggen dat ik het boek ook hier en daar best confronterend naar mezelf toe vond, een aantal zaken zoals de rol van de perfecte dochter en de hulpverlener komen me zeer bekend voor.

Dat wist ik natuurlijk al. maar om het van iemand anders te lezen en bij jezelf te herkennen is toch weer anders. Het heeft me in ieder geval aan het denken gezet en me ook bewuster gemaakt van de keuzes die ik in het verleden heb gemaakt. Ik denk dat jouw boek mij in ieder geval helpt een stukje te groeien en dat vind ik heel bijzonder. Dank je wel daarvoor!

Hallo Mirtel,

Je boek heb ik inmiddels uit.

Ik heb het in een ruk, nou ja twee rukken dan, uitgelezen.

Heel goed leesbaar en een ontroerend verhaal. Moedig ook om het zo te doen.

Ook vreemd om te lezen hoe het leven voor je geweest is.

Verhalen waarin onverwachts herkenbare elementen zitten (Bijvoorbeeld: Onze moeder was ook niet zo handig op de boerderij en ze had ook een echte hekel aan dat werk; ik heb ook nogal wat rondgefietst 's nachts. Dat mocht inderdaad verder niemand van mijn vriendinnen en die schooldirecteur met die ene opmerking ken ik ook)

Nou ja, ik heb ervan genoten in ieder geval.

Beste Mirtel,

Het boek NOTEN GEKRAAKT leest als een verhaal dat boeiend blijft. De weg van een meisje uit een middenklasse gezin met vrije opvoeding voert naar volwassenheid. Tot zover niet speciaal. Bijzonder is dat je zieke vader, je overspelige moeder, en je broer met de ziekte 'schizofrenie', er op indringende wijze deel van uit mogen maken. Het pedagogisch klimaat is heel helder beschreven. Ook bijzonder is dat de invloed van diverse filosofieën binnentreedt vanaf het moment dat je je zoektocht door het leven echt begint. Hierin vind je je houvast en je confronteert de lezer met dezelfde vragen die jij hebt willen beantwoorden. Met name toont dit boek hoe de dagelijkse werkelijkheid van (ortho)pedagogiek, psychiatrie en levensfilosofie er uit kunnen zien en hoe zij zich ontwikkelt.

Hoi Mirtel,

Wat ik bijzonder vind is dat ik deelgenoot mag zijn van je verhalen. Wat ik geweldig vind is hoe je anderen mogelijk helpt met jouw ervaringen. Ik laat het boek op onderdelen verder op me in werken.

lieve mirtel, dankjewel ..heb je boek bijna uit..IEDEREEN moet dit gewoon lezen!!

Lieve Mirtel,

Zonder meer neem ik aan dat je al zeer vele reacties op je boek gekregen hebt, ik moet je zeggen dat ik me nooit eerder zo verbonden heb gevoeld met een schrijver. Dit boek moet iedere hulpverlener bezitten, cq gebruiken. Chapeau!

Hallo Mirtel

Heb je boek uitgeleend aan mijn collega, kreeg 't boek al na drie dagen terug met de mededeling dat er zakdoekjes nodig waren geweest...

Mooi en oprecht geschreven. En zet aan om over je eigen socialisatie en herstelproces na te denken.
Dank! [@SwitchZin](https://pic.twitter.com/9OetpVHveG)

Beste Mirtel,

Met heel veel plezier heb ik zojuist je boek uitgelezen. Het is me sinds de kerst niet meer gelukt een heel boek anders dan voor werk te lezen, dat zegt mij in elk geval genoeg. Heel herkenbaar. De passage over jouw vader en zijn behandeling op de EH zijn bijna letterlijk mijn verhaal. Ondanks mijn andere jeugdherinneringen, is ook veel van wat je overigens beschrijft, waardevol, ik denk voor velen.

Veel dank voor je openhartigheid.

Hoi Mirtel.

Vandaag heb ik in adem, ruk jou boek gelezen. Ik vind het in een woord geweldig hoe je alles beschreven hebt en hoe je alles wat er in je leven heeft plaatsgevonden een plek hebt gegeven en ook jezelf niet gespaard hebt.

Verder heeft het me weer eens laten inzien dat niets is zoals het lijkt. Ik wens je verder heel veel succes in de toekomst.

Mooi boek Mirtel, aanrader! [#Notengekraakt](#) [@SwitchZin](#)

@SwitchZin Mirtel, heel veel complimenten van mijn betere helft met het schrijven van een prachtig boek
#pageturner #handvatten

Hallo Mirtel

Zo nu eindelijk effe een berichtje , wat een leuk indrukwekkend boek zeg! wat heb je het toch knap gedaan!!!

Hallo Mirtel. Ik ben vanochtend aan het eind van je boek gekomen en wil je graag teruggeven wat ik in dit boek gelezen heb. Tot halverwege het boek, had ik sterk het gevoel, wat wil Mirtel mij vertellen, waar gaat het naartoe in dit boek. Op een gegeven moment ging ik mij ergeren aan de dik gedrukte vragen onderaan je eigen ervaringen over wat ik wel dan niet wil, kan, moet, enz, om uiteindelijk tot je ervaringen van verlichting uit te komen en te mogen lezen hoe je van rol tot jezelf bent uitgekomen. En dat raakt mijn eigen ervaringen en ook mijn behoefte er een boek over te schrijven.

Net het boek Noten Gekraakt van Mirtel Gommans @SwitchZin uit. Leer jezelf, je persoonlijke geschiedenis kennen en laat je kennen. Aanrader.

@SwitchZin Noten gekraakt uit! Genoten.

Dag Mirtel,

Ik had de boeken vrijdagmiddag in brievenbus en zondagmiddag had ik het boek al uit. Ik vind het een zeer boeiend en behulpzaam boek. Wat mij zo boeide dat je zo open praat over je leven en daarmee de lezer het gevoel geeft alsof hij dichtbij je mag komen. Je gaat een beetje je leven delen met de lezer en dit gaf mij een warm gevoel.

Ik bewonder je doorzettingsvermogen om alles voor jezelf en je naaste omgeving zo goed mogelijk te doen. Met dit boek maak je een volgende stap en help je nieuwe, onbekende mensen vooruit. Zeker mij.

Het boek heeft mij enorm geholpen om een volgende stap te maken om te komen tot een lichter leven.

Hoi Mirtel,

Ik heb je boek gisteren uitgelezen. Mooi geschreven en ook goed leesbaar. Voor mij kwam in hoofdstuk 6 alles samen, ik heb er een aantal belangrijke levenslessen uitgehaald. :)

Diep, diep onder de indruk. Wat een persoonlijk verhaal en wat geef je de wereld inzichten mee. Top, diepe buiging!

Beste Mirtel,

En het boek is jammer genoeg al uit!!!

Wanneer komt een vervolg?

Chapeau hoor.

Er zijn voor mij veel herkenbare dingen beschreven in je boek. Zou ik echt op je boek willen reageren komt er een tsunami aan woorden in mijn gedachten waar ik je hier maar liever niet mee wil overspoelen.

Hey Mirtel, ik vind het zeer sterk dat je getuigt over jouw burn-out en de moeilijkheden die je zelf hebt gehad. Je kunt je niet voorstellen hoezeer dat voor anderen een steun is en het verschil maakt tussen opgeven of de weg opgaan om sterker te worden. Jij hebt voor dat laatste gekozen, en ik ook, want ook ik heb jaren terug een burn-

out gehad. En wij beiden staan er nu nog altijd he meer : ik heb zelf al heel veel mensen kunnen weerhouden om helemaal ineen te storten, maar integendeel rijkere volle mensen te worden, die heel veel van zichzelf kunnen geven om het verschil te maken voor anderen, en vooral ook voor zichzelf. Dankjewel, Mirtel, om ons voorbeeld te zijn.

Beste Mirtel,

Ik heb 't uit....,

Met veel plezier heb ik afgelopen week jouw boek gelezen, met plezier omdat ik steeds weer opnieuw zin had om verder te lezen. Maar wat ik vooral bewonder is het feit dat je zo dapper bent om je in al je kwetsbaarheid voor zo'n groot publiek te vertonen. Ook mij heb je een spiegel voor gehouden en aan het denken gezet, dank daarvoor..

Hey Mirtel,

Ik heb je boek deze week gekregen via Bol.com en in één ruk uitgelezen, met veel plezier en hier een daar een traan (Zeppa en Martijn). De herkenning was groot. Zowel wat betreft jouw proces als de situaties die je beschrijft waar ik (zijdelings) ook herinneringen aan heb. Ik heb met verbazing zitten lezen over de raakvlakken die ik tegenkwam in je verhaal. En zo fijn om het van iemand anders te lezen.

Veel vergelijkbare processen, overwegingen, zelfbeschouwing, hobbels en bobbelts op de weg, grijs en springerig haar ☺! Maar ook de weg die ik nog af te leggen heb. Vooral met het accepteren van mezelf, hoe ik echt ben en niet langer willen leven zoals ik denk dat ik zou moeten zijn.

Die krop in mijn keel als ik niet trouw ben aan mezelf...die ken ook. En ook ik probeer er naar te luisteren. Goed idee om een lijstje vragen in je hoofd te hebben om af te gaan om snel te komen tot wat er 'mis' gaat en op basis daarvan andere keuzes te kunnen maken.

Doet me denken aan Geweldloze communicatie. Ik ben ik op het moment veel mee bezig. Het gaat steeds om te ontdekken welke (onvervulde) behoefte er achter gevoelens schuil gaan. En dan te kiezen voor een meer adequatere strategie om die behoefte te bevredigen.

Basisgedachte: al het menselijk gedrag is erop gebaseerd een of meerder behoeften te bevredigen. Dat geeft me veel ruimte in het kijken naar mezelf en naar anderen. Loslaten van het idee dat mijn oordelen de waarheid zijn. Wat een vrijheid geeft dat!

Jouw boek past naadloos in het proces waar ik nu in zit."Ik omarm mezelf. Mijn kwetsbaarheid en mijn kracht. Met vallen en opstaan. Ik ben, niet meer en niet minder. Ik ben oké." Wat mij betreft is je missie geslaagd. Het helpt mij weer een stapje verder naar lichter leven. Dank je wel voor je boek.

Hey Mirtel,

Ik heb je boek uit.

Ik ben onder de indruk.

De schrijfstijl is voor mij heerlijk.

Alles is zo recht en open en vooral ook logisch.

Meteen herkende ik hoe ik zelf ook op die manier gedachtegangen van kinds af aan heb.

Grappig zelfs, die herkenning.

Ik ben ook onder de indruk hoe je je levensvragen, je verwachtingen en aannames in alles hebt verweven en gespiegeld.

Ook al zo herkenbaar.

Maar jij schrijft het op.

En dat doe je goed.

Je verhaal nodigde me uit in een keer door te lezen.

Wat heerlijk dat ik je zo mag leren kennen van binnen.

Je bent een mooi mens.

En wat fijn dat ik je dat niet eens hoeft te vertellen.
Het lied " ik hou van mij" van Harry Jekkers heb je door het leven zelf geleerd te zingen.

Je boek doet ook veel met mij.
Ik heb veel herkenning met de ingrediënten uit je leven, maar ook met je zoektocht.
Momenteel kom ik zelf uit een lastige fase.
En steeds verbaas ik me weer dat ondanks geleerde lessen ik er weer in tuin.
Juist nu ben ik weer bezig met die zelfacceptatie.
Juist afgelopen tijd was ik weer gestruikeld en ben ik nu weer bezig met loslaten van oude emoties en acceptatie van het nu, en mezelf.
Alleen daardoor al is het boek een feestje om te lezen.

Je schrijfstijl is prettig.
De tussenzin spreekt me aan.
Ook de briefjes uit je leven maken het echt.
Je worstelingen heb je bewaard.
En je zet er mooie teksten bij, herkenbare spreuken en songs.
En als je dan ook nog met spiegelende vragen komt.....

Heerlijk boek.
Ik ga er meer bestellen.
Ook ik ontmoet mensen zoals jij en ik.
Ook hen kan ik blij maken met die herkenning.

Dankjewel voor je boek.
Ik kom je vast nog eens ergens tegen.

Het boek is inmiddels uit, indrukwekkend, op veel plaatsen herkenbaar en ontroerend. Ik heb het inmiddels al uitgeleend aan een vriendin die nu thuis zit met een burnout. Hopelijk ontleend ze er iets goeds aan.

Je boek brandde in mij handen sinds ik het donderdagochtend bij je ophaalde. De omstandigheden waren er steeds maar niet om er écht voor te kunnen gaan zitten. Vanochtend in alle vroegte opgestaan, kop koffie erbij en me op de nieuwe bank genesteld ben ik beginnen te lezen. Net heb ik het dichtgeklapt, uit! Wat een emoties, pfff...ik kan het niet goed in woorden vangen maar ben erg onder de indruk...

*Hoi Mirtel. Ik heb net je boek in een keer uitgelezen. In een woord prachtig en zo herkenbaar.
Zoektocht naar jezelf. Proficiat
Ik kon het niet wegleggen . Iets om trots op te zijn.*

'Eén opmerking kan bepalend zijn voor de rest van je leven.' Dank Mirtel, voor het delen van jouw ervaring en wijsheid! @SwitchZin #boekuit

Kopen! Mooi en indringend boek dat tot denken aanzet...@SwitchZin: Nu overal te koop!
[_beslist.nl/boeken/d000077_____#blij](https://www.beslist.nl/boeken/d000077_____#blij)

"Nu kon het echte leven beginnen." Mooie teksten bij boek met ondertitel 'leven als zondagskind' @SwitchZin
#notengekraakt

Hey Mirtel,

Ik heb eens bewust beredeneerd dat niets nuttig doen, ook nuttig is. Dat had ik in die zin me ook voorgenomen, maar in je boek komt ook een bepaalde go with the flow gedachte naar voren. Tenminste ik heb het zo als een onderdeel van je boek zo geïnterpreteerd. En dat heb ik dus gedaan. En dat was prettig.

Ik schrijf 'als onderdeel van' je boek. Want je boek bevat natuurlijk veel meer. Ik vind het leerzaam, omdat er dingen in staan die een 'normale' sterveling doen omkiepen. En dan zou het geen prettig boek zijn om te lezen. Ook al zou het jouw waarheid zijn. Maar zo werkt het niet bij jou. Je hebt het weten te hanteren. Je hebt iets gedaan met alle negatieve dingen die op je pad kwamen. En dat is een heel positief een leerzaam aspect aan je boek, en daarom las ik het graag. De vraag die iedereen interessant en leerzaam zou vinden: hoe kan iemand met deze achtergrond nog iets goeds bereiken, iets goed herkennen, of ontdekken, plezier beleven aan de wereld?...dat zeg maar. Hoe draai je knoop uit je maag, met dit soort ontberingen.

Je koffiezetmoment vond ik wel hilarisch. Ook al was je zwaar burn-out..sorry, maar ik vond het grappig om te lezen.

In ieder geval nogmaals erg knap hoor, je boek. Als gezegd: ik denk dat veel lezers er de positieve kanten uithalen, en dan ben je in je opzet toch wel geslaagd. Die vragen die je 'de lezer' stelt als een soort samenvatting aan het einde van de hoofdstukken, zijn ook eye-openers.

Ook leuk aan je boek is dat het kleine verhaaltjes zijn. Niet altijd chronologisch.. Dat houdt het boeiend. En jij schrijft heel makkelijk en duidelijk.

Ik vind het heel bijzonder. Dat je mij zo'n inkiijk in je leven geeft. Hoor steeds jouw stem alsof je het voorleest. Lezen met de zachte G.Het boeit, fijne schrijfstijl en indeling. Net het deel Zus gelezen. Maakt indruk. Voel ook dat de uitspraken/vragen bij elk hoofdstuk .. van alles bij mij losmaakt. Het biedt een spiegel. Heb ook al twee klanten van mij op je boek gewezen.

Prachtig boek Mirtel Gommans Veel herkenning. Bedankt voor je openheid. Nu nog meer respect voor jou en wat je bereikt hebt, Prachtig. Chapeau!!

Heeeee stralende ster....ik heb hem al uit ☺, in 1 dag uitgelezen!!! Veel meer complimenten kan een schrijver volgens mij niet krijgen als een absolute niet lezer in 1 dag n boek uit leest. Je boek is fantastisch. Het boek zet je aan het denken en dat is volgens mij een van de dingen die je graag wilde bereiken. Dat is gelukt ☺

Je boek is een mooie bespiegeling van je leven tot nu toe. Krijgt vast een goed vervolg. Je kracht is dat je oprecht bent. Het is duidelijk, niet over het randje. Ontwapenend dus. Goed gedaan!

lieve mirtel... ik ben ook in je boek bezig... (ja je zou bijna afvragen wie niet)! Ik heb het dan nog niet uit...

Ik vind het heel helder en duidelijk geschreven.. prettig om te lezen en ontwapenend (misschien ben ik wel bevooroordeeld dat weet ik niet)... Doordat je zo open bent komt het echt binnen.. ben benieuwd naar de rest.

Ik wil toch even zeggen dat ik heb moeten glimlachen om de reactie van je vader na het lezen van je dagboek...

liefs

Dag Mirtel,

Gisteravond heb ik je boek uitgelezen.

Je hebt een knappe prestatie geleverd met dit boek en met het schrijven van jouw levensverhaal. Ik vond het soms heel heftig en emotioneel om te lezen. Ik vind dat jij, je ouders en Martijn een zwaar leven hebben gehad, en dat doet me wat. Ik vind dat je heel authentiek en loyaal je leven hebt beschreven. Je maakt jezelf ook kwetsbaar door veel te vertellen over jezelf, maar dat heb je vast zelf afgewogen.

Lieve mirtel,

In 2 avonden had ik hem uit, geweldig mooi boek, ik kon gewoon niet stoppen. Het mooie van mijn kant is dat ik er heel veel uit herkende. En na 40 jaar ben ik erachter dat ik op zaterdag geboren ben en niet zoals mijn moeder altijd beweerde op zondag. Dus helaas, ik geen zondagskind, maar wel happy xxxx.

Lieve Mirtel,

Hoewel ik nog een boek verplicht moet lezen voor een komende literaire avond, kon ik het niet nalaten om jouw boek voorrang te verlenen. En...natuurlijk de juiste beslissing genomen. Jouw boek spant de kroon in in de meest positieve zin!

..bijna uit!!..goed!!!

Mirtel

Ik heb je boek gelezen

Ik vond het erg mooi geschreven

Herkenbaar... Erg herkenbaar

Wat een tranen erbij gevloeid hebben...(ook bij mij gister)

Maar uiteindelijk vond ik zo aangrijpend omdat ik zoveel emoties erin herken.

Dank je dat je dit geschreven hebt

Ook voor alle wijsheden erin

super boek mirtel, mooie manier van schrijven. ik was en ben zeer onder de indruk. Gisteravond in bed begonnen met lezen en kon het boek niet meer wegleggen. Het was uitgelezen om 03.26. TOP

Hi Mirtel, Gisteren je boek via de post ontvangen en ben vandaag begonnen met lezen. Wil je zeggen dat ik onder de indruk ben van je openheid! Gefeliciteerd! Ik heb je boek net uitgelezen.....Chapeau! Ik heb nog niet zo snel woorden om wat het boek bij en met me deed uit te drukken. Het zal nog nawerken....in ieder geval bedankt Mirtel!

Noten gekraakt, pdf gratis te downloaden op de site www.notengekraakt.nl maar ook overal te koop in alle winkels en bij AKO zonder verzendkosten:

<http://www.ako.nl/product/9789081983303/noten-gekraakt-mirtel-gommans/>